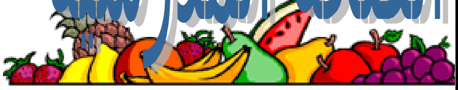
بسم الله الرحمن الرحيم

الصحة المدرسية



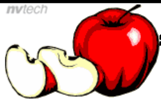
اللبن بدلا من الكولا



تناول اللبن بدلا من الكولا مع الوجبات الغذائية يفيد فى تقوية عظام الجسم وتحقيق اكبر استفادة ممكنة من املاح الكالسيوم الموجودة فى بعض الاطعمة . .

نصيحة اعلنها علماء التغذية البريطانية مؤخرا . العلماء توصلوا الى ان تناول المشروبات الغازية وخاصة انواع الكولا مع الوجبات الغذائية يعوق امتصاص الكالسيوم اللازم لبناء العظام .

الفوائد كالآتي



التفاح:
فهو يعادل الاحماض وينقي الدورة الدموية وينشطها ويحفظ للمفاصل مرونتها ويقوي الدم و... الجسم ويحافظ علي الاسنان.



العنب:
يعوض مايف... جسم في النشاط ويعيد اليه حيويته ويفيد الاعصاب بشكل كبير.



البرتقال:
يؤثر علي وظائف الجسم ويزيد حياة الـ... ويساعد علي احتمال الجروح, كما انه يزيد قوة الاحتمال وينشط الافرازات الجلدية, بالاضافة لضما... ت البرد.





الموز:
مولد للحرارة والنشاط, ويفيد في تقوية الدم ونقص الانميا وضروري لنمو العظام والاسنان.

البطيخ:
قيمته الغذائية بسيطة اذا

ماذا تخفي اظافر العمال في البوفيهات؟؟

هل تعلم أن البكتريا تعيش في الأظافر؟ إذا شعرت ببعض الغثيان بعد تناول وجبة فاخرة.. فإن السبب ربما يكون أظافر الطاهي فقد وجد باحثون أمريكيون أن الأظافر الطويلة للطهاة والخبازين والأشخاص الآخرين الذين يشتركون في إعداد الطعام تمثل خطرًا صحيًا لأنها تؤوي 90 في المائة من البكتريا التي تتراكم على الأيدي

وقالت مجلة "نيو ساينتست" إن دراسة أجريت في جامعة جورجيا وجدت أنه حتى لاغتسال بطريقة صحية لا يزيل جميع البكتيريا الموجودة تحت الأظافر الطويلة أو الصناعية أضافت المجلة: في المرة القادمة التي تذهب فيها إلى المطعم، فربما يجدر بك ان تفحص أظافر

سؤال وجواب

هل يعتبر نزف اللثة الذي ينتج عن تنظيف الأسنان مرض

لا تنزف اللثة عادة نتيجة تنظيف الأسنان بالفرشاة ونزفها يعني وجود مشكلة مثل : التهاب اللثة الناتج عن تراكم الجير وهو مادة مؤلفة من الجراثيم التي تعيش في الفم ولا يمكن أن يزال الجير إلا بتنظيفه

العناية بصحة الفم



بالسواك لقوله عليه السلام: "السِّواك مَطْهَرة للفم مَرْضَاة للرَّب" رواه ابن ماجه، وبالمحافظة على تنظيف اللِّثة؛ لقوله عليه الصلاة والسلام فيما رواه الحكيم الترمذي عن عبد الله بن بشر: "نظفوا لِثاتكم من الطعام،

اعداد